



UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



RELATÓRIO ÁREA 2

“A ALIMENTAÇÃO – HÁBITOS ALIMENTARES NA ESCOLA DO ENSINO
BÁSICO, 2º E 3º CICLOS, PROFESSOR AGOSTINHO DA SILVA NO ANO
LETIVO 2004-2005”

Dissertação elaborada com vista à obtenção do Grau de Mestre em Ensino da
Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Orientadora

Professora Doutora Ana Luísa Dias Quitério

Juri

Presidente:

Professor Doutor Adilson Passos da Costa Marques

Vogais:

Professora Doutora Ana Luísa Dias Quitério

Professor Doutor João Filipe da Silva Figueira Martins

Nuno Henrique Pereira Madeira Maurício

(2018)

“As escolas detêm uma posição única para influenciar tanto a alimentação como a atividade física das crianças.”

Morton-Simons e col., 1982, p.116

AGRADECIMENTOS

Porque o destino de um marinheiro, depende de quem o ajuda a remar...

Os meus agradecimentos,

Ao Sport Lisboa e Benfica, ao Tiago Pinto (Diretor Geral do Futebol Profissional do S.L. Benfica) e ao Bruno Mendes (Coordenador do Benfica LAB), por todo o apoio que me deram ao longo deste processo.

À Professora Doutora Ana Quitério, pela disponibilidade, competência, zelo e permanente auxílio e orientação na elaboração deste relatório.

Ao Professor Doutor Adilson Marques, pela competência e ajuda prestada.

À minha esposa Elisabete e aos meus dois filhos Rúben e Tomás, pelo amor, carinho e apoio incondicional que sempre tiveram para comigo – vocês são a minha âncora e o meu porto de abrigo.

RESUMO

Este documento refere-se ao relatório do estudo da Área 2 do Estágio Pedagógico (Investigação e Inovação Pedagógica) que realizei em conjunto com o meu grupo de estágio.

Como tema, procurámos analisar e caracterizar os Hábitos Alimentares dos alunos de uma escola básica do 2º e 3º Ciclo.

Para tal utilizámos uma amostra de 250 alunos. Os resultados obtidos após o inquérito efetuado, permitiram confirmar a diferença dos hábitos alimentares entre os alunos do 2º e 3º ciclos, assim como entre rapazes e raparigas. Verificou-se igualmente que estes alunos realizam por dia um número adequado de refeições. Contudo, apesar de afirmarem que se preocupam com a sua alimentação, nem sempre o demonstraram com os seus hábitos quotidianos.

A Educação Física, como referência da procura da saúde e do bem-estar, deverá ter um papel mais ativo na implementação de uma verdadeira Educação Alimentar, particularmente através do papel do Projeto de Escola e do Grupo de Educação Física (nível meso), assim como do Professor de Educação Física com a sua turma (nível micro) abordando na Área dos Conhecimentos, os conceitos associados à alimentação saudável.

Palavras-Chave

Atividade Física, Hábitos Alimentares, Educação Física, Educação Alimentar, Comportamentos, Saúde, Bem-Estar, Escola, Conhecimentos, Interdisciplinar.

ABSTRACT

This paper is related with the study developed together with my internship group, in Area 2 – Research and Pedagogical Innovation of the Internship year.

As subject we tried to analyze and categorize the Eating Habits of a 5th to 9th grade School students.

For that we used a sample of 250 students. The results obtained after the inquiry made, confirmed the difference between eating habits of the 5th to 6th grade group students when compared with 7th to 9th grade group students. Those differences were found as well between boys and girls. It was clear as well, that the students have a suitable number of meals per day. Nevertheless, although they affirm that they care about their eating habits, their daily behavior don't support their statement.

Physical Education, as a reference in the pursuit of health and wellbeing, should have a more active role in the implementation of a true Nutrition Education, specially through the role of the School Project and the Physical Education Group (at a meso level), as well the role of the Physical Education Teacher with his class (at a micro level), addressing in the Area of Knowledge of the Physical Education Curriculum Program.

Keywords

Physical Activity, Eating Habits, Physical Education, Nutrition Education, Behaviors, Health, Wellbeing, School, Knowledge, Interdisciplinary.

ÍNDICE GERAL

Agradecimentos	iii
Resumo	iv
Abstract	v
Índice Geral	vi
Índice de Tabelas	vii
Índice de Figuras	viii
1. Introdução	1
2. Contextualização	3
3. ÁREA 2 – Hábitos Alimentares na Escola do Ensino Básico, 2º e 3º Ciclos, Professor Agostinho da Silva	5
3.1. Pertinência do Estudo	5
3.2. Objetivos Definidos no Estudo Original	6
3.3. Revisão de Literatura	7
3.4. Metodologia	23
3.5. Apresentação dos Resultados	26
3.6. Balanço Geral do Estudo	37
4. Discussão dos Resultados e das Hipóteses	41
5. Sugestões e Propostas de Intervenção	45
6. Conclusão e Reflexão Crítica	48
Bibliografia	53

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela nº1 – Apresentação da Escola Sede	4
Tabela nº2 – Breve caracterização nutricional	18
Tabela nº3 - Propriedades dos Alimentos	22
Tabela nº4 - Distribuição da Amostra por ano de escolaridade	24
Tabela nº5 - Resultados do Questionário para aferição se existem diferenças nos hábitos alimentares entre os alunos do 2º ciclo e os alunos do 3º ciclo	26
Tabela nº6 - Resultados do Questionário para aferição se existem diferenças nos hábitos alimentares entre os alunos do género masculino e os alunos do género feminino	31
Tabela nº7 - Resultados do Questionário para aferição se os alunos se preocupam com a sua alimentação	35
Tabela nº8 - Resultados do Questionário para aferição se os alunos realizam um número adequado de refeições por dia	36
Tabela nº9 - Opinião dos que assistiram à Apresentação	40

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura nº1 – Entrada da Escola EB 2,3 Professor Agostinho da Silva	4
Figura nº2 - Fatores implicados no comportamento alimentar	15
Figura nº3 - Elementos envolvidos na intervenção em Nutrição	17
Figura nº4 - A Nova Roda dos Alimentos	21
Figura nº5 - Proposta para a criação de um Clube Alimentar na Escola em que o Grupo de Educação Física surge como elemento fundamental.	48

1. Introdução

O Estágio Pedagógico efetuado na Escola do Ensino Básico, 2º e 3º Ciclos, Professor Agostinho da Silva (EPAS) inseriu-se na licenciatura em Ciências do Desporto, menção em Educação Física (EF) e Desporto Escolar (DE) concluída no ano letivo 2004/2005.

Uma das tarefas inerentes ao respetivo estágio pedagógico foi a elaboração de um estudo científico pertencente à Área 2. O tema selecionado foi “A Alimentação – Hábitos Alimentares na Escola do Ensino Básico, 2º e 3º Ciclos, Professor Agostinho da Silva no ano letivo 2004-2005”.

Ao optarmos por este tema para o nosso estudo, para além de nos propormos a estudar uma questão séria que afetava (e afeta) o ambiente escolar e a sociedade em geral, estaríamos simultaneamente a trabalhar numa área onde a relação com o corpo e a atividade física (AF) é por demais direta e evidente, sendo notório também que esta ligação deva ser colocada, especialmente através da implementação de estratégias de intervenção que sejam englobadas na área dos conhecimentos, presente no campo da “Aprendizagem dos Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física”, do Programa de EF do 3º Ciclo do Ensino Básico - reajustamento, (Ministério da Educação - Direção Geral da Educação, 2001).

Assim, considerámos bastante pertinente a sua realização, pois além do que já foi referido, não existia (pelo menos que tivéssemos conhecimento disso) naquele momento na EPAS, quaisquer dados relativos a esta temática, o que consistia um grande condicionalismo na elaboração de uma política de intervenção eficaz que abordasse a temática da “alimentação saudável” e assim tornar, a elaboração deste trabalho, efetivamente enriquecedora para o nosso Núcleo de Estágio e para a nossa escola

Procurámos que este fosse um estudo que conseguisse ser mais do que um mero estudo de caracterização. Pretendíamos que fosse um elemento “catalisador” para uma verdadeira e assertiva intervenção na escola (e agrupamento), com uma visão e operacionalização estratégica dessa intervenção. No fundo um instrumento efetivamente útil para que futuramente existisse na EPAS, uma real campanha de prevenção contra os hábitos alimentares menos aconselháveis e que fosse em conjunto com a EF mais uma ferramenta para fomentar o bem-estar e a saúde da população escolar e que esta assimilasse estas competências como “hábitos a ter para a vida”.

Foi evidente tanto para mim, como para os meus colegas de estágio, que este tema deveria ser uma prioridade nacional e neste caso concreto, uma prioridade tanto do Ministério da Educação e da Ciência (MEC) como dos agrupamentos e escolas, sendo igualmente transversal a várias disciplinas e intervenientes.

2. Contextualização

A Escola – EB 2,3 Professor Agostinho da Silva - Escola Sede de Agrupamento - Caracterização da escola à data de realização do estudo

É uma escola que teve o seu início de atividade no ano letivo de 1993/1994 sob o nome de Escola do 2º e 3º Ciclo do Ensino Básico de Casal de Cambra. Sendo o seu Patrono o Professor Agostinho da Silva (1906-1994).

No momento da realização do estudo, esta era única escola de 2º e 3º ciclo da freguesia, não existindo nenhuma escola de ensino secundário, e o seu nome mudou como homenagem ao seu Patrono, passando a chamar-se Escola do Ensino Básico 2º e 3º Ciclos Professor Agostinho da Silva (EPAS) em 1995.

Esta escola, para além da escolaridade obrigatória, implementou um conjunto de atividades de complemento curricular, de modo a fazer face aos interesses e carências da população estudantil, tais como: o Desporto Escolar (com várias modalidades a serem contempladas); Clubes (o da Saúde, o Europeu, entre outros); e Projetos desenvolvidos em conjunto com várias entidades como a Câmara Municipal de Sintra.

Também o Centro de Recursos foi um alvo de aposta por parte da escola, sendo equipado com materiais didáticos, lúdicos e informáticos de modo a poder estimular o gosto pela leitura e pela cultura com o intuito do desenvolvimento global de competências variadas. De salientar que este espaço era acompanhado por um animador cultural e que no ano letivo de 2000/2001 passou a estar integrado na rede de Bibliotecas Escolares.

A Unidade de Intervenção para a Vida Ativa (UNIVA) em conjunto com o Serviço de Psicologia e Orientação (SPO) procurava encaminhar os alunos para a formação profissional ou na procura do primeiro emprego, quando estes atingissem os 16 anos.

Esta escola é a Escola Sede do Agrupamento (Agrupamento de Escolas Agostinho da Silva) e que na altura compreendia os seguintes estabelecimentos:

- **Escola nº 1 de Casal de Cambra**
- **Escola EB1 Nº2 de Casal de Cambra**
- **Jardim de Infância nº1 e nº2**
- **ESCOLA SEDE: Escola do 2º e 3º Ciclo do Ensino Básico Professor Agostinho da Silva**

Tabela nº1 – Apresentação da Escola Sede

Nome	Escola do 2º e 3º Ciclo do Ensino Básico Professor Agostinho da Silva
Morada	Avenida de Santa Marta
Código Postal	2605-529 Casal de Cambra
Telefone	219818470
Fax	219818478
E-mail	ebpas@clix.pt
Freguesia	Casal de Cambra
Concelho	Sintra
Distrito	Lisboa
Funcionamento	Diurno



Figura nº1 – Entrada da Escola EB 2,3 Professor Agostinho da Silva.

Retirado do site: <http://aepas.net/index.php/escolas-do-agrupamento/eb-2-3-professor-agostinho-da-silva-sede>

CARACTERIZAÇÃO GERAL

População Escolar (EPAS)

- **Nº de Alunos:** 875
- **Nº de Turmas:** 36
- **Nº de Professores / Educadores:** 96
- **Nº de Funcionários Administrativos:** 8
- **Nº de Funcionários Auxiliares:** 25
- **Outros Funcionários:** 1 Psicólogo; 2 Guardas-Noturnos.

Instalações

- **Nº de Salas:** 18 (9 Salas Específicas)
- **Refeitório:** 1
- **Pavilhão Gimnodesportivo:** 1 (Ginásio + Recinto Polidesportivo)
- **Espaços Desportivos Exteriores (campos/pistas):** 4
 - 1 Futebol
 - 1 Andebol / Basquetebol
 - 1 Voleibol
 - 1 Pista de Atletismo (50m)
- **Outros Espaços:** Centro de Recursos

3. ÁREA 2 – ESTUDO

Hábitos Alimentares na EPAS no ano letivo 2004-2005

3.1 Pertinência do Estudo

No âmbito da Área 2 do Estágio Pedagógico do Curso de Ciências do Desporto, Menção de EF e Desporto Escolar da Faculdade de Motricidade Humana, foi-nos solicitado a realização de um trabalho de investigação relativo a um assunto que fosse do interesse do Núcleo de Estágio de EF 2004/2005 da EPAS.

A elaboração de um projeto prévio ao estudo teve acima de tudo uma função orientadora para que fosse possível prosseguir com o estudo de forma mais exaustiva e operacional.

Após uma fase de ponderação resolvemos selecionar “A Alimentação – Hábitos Alimentares na EPAS” como o nosso tema para este estudo científico, e que iria servir de base a uma futura Sessão Científica a realizar no dia 02 de Março de 2005.

O referido estudo inseriu-se, numa faixa etária da população (alunos do 5º ao 9º ano de escolaridade) onde frequentemente, não se dá a devida importância a esta temática.

3.2. Objetivos Definidos no Estudo Original

Objetivos Gerais

- Realizar um levantamento dos hábitos alimentares dos alunos da EPAS
- Correlacionar as diversas variáveis do estudo, nomeadamente, os hábitos alimentares dos alunos do 2º Ciclo e do 3º Ciclo e os alunos do género Masculino e do género Feminino.
- Fazer chegar à comunidade escolar os resultados e as conclusões obtidas deste estudo, para que as pessoas se consciencializassem das atitudes que tinham de ser tomadas, para modificar alguns dos erros que se cometiam ao nível da alimentação.

Objetivos Específicos

- Verificar as diferenças entre os hábitos alimentares (considerando fatores relativos à quantidade, qualidade e variabilidade dos alimentos ingeridos) dos alunos do 2º Ciclo e do 3º Ciclo.
- Explorar a diversidade dos hábitos alimentares (considerando fatores relativos à quantidade, qualidade e variabilidade dos alimentos ingeridos) entre os alunos do género masculino e os alunos do género feminino.

- Verificar se os alunos realizavam por dia, um número adequado de refeições.
- Verificar se os alunos se preocupavam com a sua alimentação.

Pergunta de Partida

Como qualquer trabalho deste âmbito foi necessário a formulação de uma pergunta base de partida.

Deste modo, esta foi a nossa pergunta de partida:

“Quais os Hábitos Alimentares da população estudantil da Escola Professor Agostinho da Silva?”

3.3. Revisão de Literatura

O tema: “Alimentação”

Sendo a escola (neste caso a EB, 2º e 3º Ciclos, Professor Agostinho da Silva) um dos pilares de uma sociedade que se quer cada vez mais dinâmica, democrática, instruída, proativa e igualitária nos seus direitos e deveres, a alimentação será porventura um dos seus pontos mais sensíveis e fundamentais.

A qualidade e quantidade de géneros alimentícios que os alunos ingerem em meio escolar, têm um impacto direto na saúde e no bem-estar dos jovens e consequentemente potenciam um melhor aproveitamento escolar.

Com o objetivo de abordar esta temática, foi elaborado um documento referencial de hábitos alimentares: “Educação Alimentar em Meio Escolar – Referencial para uma oferta alimentar saudável” (Direção-Geral da Inovação e Desenvolvimento Curricular, Ministério da Educação & Direção-Geral da Saúde, Ministério da Saúde, 2006). Neste documento, foram definidos objetivos que assentavam na melhoria do estado de saúde global dos jovens, na inversão da tendência

crescente de perfis de doença (que se traduzem no incremento das taxas de incidência e prevalência de enfermidades como sejam a obesidade, diabetes tipo II, cáries dentárias, doenças cardiovasculares e outras), no colmatar de carências nutricionais de uma população estudantil mais carenciada, (fornecendo-lhes os nutrientes e a energia necessários para o bom desempenho cognitivo) e na promoção da saúde dos jovens através da Educação para a Saúde, especificamente em matéria de Alimentação Saudável e AF.

Neste mesmo documento (Direção-Geral da Inovação e Desenvolvimento Curricular, Ministério da Educação & Direção-Geral da Saúde, Ministério da Saúde, 2006, pag.7), defende igualmente que *“Não se pode escamotear, de modo algum, os efeitos dramáticos da inactividade física nestes processos. De facto, a alimentação e a actividade física, a ingestão e o dispêndio de energia, têm de ser sempre consideradas em conjunto nesta problemática”*.

Estima-se que um incremento de peso de aproximadamente 40%, seja suficiente para duplicar o risco de morte prematura, quando comparado com um indivíduo normoponderal (com Índice de Massa Corporal IMC* entre os 20 kg/m² e os 25 kg/m²), tal como para um adulto com IMC acima dos 30 kg/m², estima-se um aumento de 50% a 100% de risco de morte prematura (Direção-Geral da Inovação e Desenvolvimento Curricular – Ministério da Educação & Direção-Geral da Saúde – Ministério da Saúde (2006). *Educação Alimentar em Meio Escolar*).

* IMC= Peso corporal (kg) / Altura (m)²

Segundo o Programa Nacional de Combate à Obesidade (Direção-Geral da Saúde, 2005) a Organização Mundial de Saúde (OMS) reconhece que a obesidade apresenta uma prevalência superior à desnutrição e às doenças infecciosas, considerando a obesidade como a epidemia do séc. XXI (estima-se que à escala mundial a obesidade é a segunda causa de morte passível de prevenção, sendo o tabagismo a primeira). Uma das conclusões do estudo “A Saúde dos Portugueses. Perspectiva 2015” (Direção-Geral da Saúde, 2015), salienta o facto de em Portugal, ser necessário definir compromissos nas políticas sociais e de saúde, tendo em consideração a prevenção primária e

secundária. Na prevenção primária, destacam-se a redução do sal na alimentação, a redução do tabagismo, a promoção de um envelhecimento saudável e a promoção do exercício físico. Ao nível da prevenção secundária devem ter em conta o rastreio, monitorização e vigilância no que respeita aos tumores, hipertensão arterial, complicações da diabetes e, ainda, excesso de peso.

A prática de regular de AF é um dos fatores principais da redução da tensão arterial e da diminuição da obesidade. Deste modo, associa-se à prática regular de AF, a redução de casos do enfarte do miocárdio e de acidentes vasculares cerebrais de natureza embólica (Astrand, 1992).

A importância da **correlação entre Alimentação e a AF** é igualmente reforçada pela OMS, num estudo (Stewart-Brown, 2006) que apresenta uma síntese de diferentes Projetos desenvolvidos em Escolas Promotoras de Saúde e respetiva efetividade. Este estudo revela que é ao nível de da Educação Alimentar e da AF que parece haver resultados mais positivos.

Promoção da saúde

Segundo Rodrigues, Barreira e Barroso (2005, citado por Fontes, 2007 e por Benvindo 2013), saúde é vivida e sentida de forma única e individual, dependendo do seu projeto de vida, da maneira como encara a felicidade e da maneira como está no mundo.

Novas definições de Saúde têm surgido recentemente e nesse sentido, Trigo (2000, citado por Fontes 2007 e por Benvindo, 2013) considera que a Saúde não é meramente um “bem” que possa ser simplesmente distribuído, mas sim algo que tem de ser construído pelo indivíduo que (sendo autónomo) o elabora através das suas escolhas e das suas ações em direção a um estilo de vida saudável.

É assim que surge o novo conceito de “Promoção da Saúde” (PS) definido por Tones (1999, 2000, citado por Fontes 2007 e por Benvindo, 2013) como a conjugação entre a Educação para a Saúde (EPS) e Políticas de Saúde Saudáveis:

$$\text{Promoção da Saúde} = \text{Educação para a Saúde} \times \text{Políticas de Saúde}$$

A Promoção da Saúde pode ser então considerada como um processo que providencia aos cidadãos capacidade para incrementar o controlo sobre os fatores que afetam a sua saúde, com o objetivo de melhorá-la.

Neste sentido, a *Educação Alimentar* apresenta-se aqui como um aspeto chave na *Educação para a Saúde* e que aliada à elaboração de necessárias políticas especificamente desenhadas para o efeito, podem efetivamente contribuir para uma adequada promoção para a saúde. Neste ponto, a EF tem uma posição privilegiada, ao poder promover a inclusão destes conteúdos na execução da própria extensão do Programa Curricular, nomeadamente ao nível da área da aquisição de conhecimentos (promovendo aprendizagens sobre alimentação saudável) e permitir a sua correlação com a prática desportiva regular..

A Saúde nas crianças e adolescentes

Segundo Stanhope & Lancaster (1999, citado por Fontes, 2007 e por Benvindo, 2013), a adolescência pode ser definida como um período de grandes e rápidas alterações no indivíduo, alterações essas que passam pelo foro físico, cognitivo e psicossocial.

Nelas (2006, citado por Fontes, 2007), considera que mais do que uma fase em si mesma, a *adolescência* consiste num processo dinâmico de passagem entre a infância e a idade adulta, na qual tendo em conta vários estágios maturacionais do indivíduo, este procura definir a sua identidade e os seus pontos de referência que o levarão a escolher o seu rumo profissional e projeto de vida.

Rew (2005, citado por Serrador, 2007) e DiClement, Hansen & Ponton (1996, citado por Serrador, 2007), defende que a maioria dos problemas de saúde dos adolescentes está relacionada com fatores sociais, comportamentais e ambientais. Segundo, Currie, Samdal, Boyce & Smith (2001, citado por Serrador, 2007), de acordo com o estudo internacional Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), os adolescentes com um contexto socio-familiar mais desfavorecido, apresentam níveis inferiores de saúde, aumento de exposição a determinados fatores de risco e menos oportunidades de promoção e manutenção da sua saúde.

Nos últimos tempos os adolescentes têm vindo a alterar os seus padrões sociais e de saúde, e passaram a considerar a saúde como um bem adquirido e não ameaçado (Frasquilho 2008, citado por Fontes, 2007 e por Benvindo, 2013). Isso sucede em parte, devido ao facto de grande maioria dos adolescentes apesar de terem conhecimento dos fatores e comportamentos de risco, preferirem ignorá-los em detrimento de consequências psicossociais inerentes a esses comportamentos como sugerem Schwarzer & Fuchs (1995, citado por Fontes, 2007).

Apesar da distinção entre géneros, é nesta idade que a imagem corporal adquire uma importância vital, levando muitas vezes a desajustes comportamentais frutos de uma pressão social significativa.

O papel dos pais como suporte fundamental na afirmação personalística do adolescente, é de fulcral importância nesta etapa do seu desenvolvimento, tal como sugere Camacho et al. (2005, citado por Fontes, 2007 e por Benvindo, 2013).

A Atividade Física e Sedentarismo

Segundo Serrador (2007), o ser humano tem ao longo dos tempos reduzido a quantidade de trabalho muscular bem como a quantidade de AF que realiza diariamente. Esta diminuição da AF e da consequente diminuição do dispêndio energético, tem sido responsável por um aumento das doenças associadas ao sedentarismo. Este facto toma importância relevante quando o associamos às etapas da adolescência.

O sedentarismo e os estilos de vida associados à pouca AF, tem sido cada vez mais evidente nos jovens adolescentes, facto que para muito contribui uma sociedade cada vez mais tecnológica.

Um ponto que muito contribui para o incremento do sedentarismo, será o menor envolvimento dos jovens em atividades físicas e desportivas, com repercussões nefastas na saúde e desenvolvimento neuromuscular dos jovens (o tempo dispendido em atividades escolares de EF e DE não é seguramente suficiente).

Segundo Abreu (2010), atualmente a obesidade na infância devido a alterações nos estilos de vida e hábitos alimentares, representa um significativo problema de saúde pública a nível mundial.

Segundo Fontes (2007), a prática de AF regular constitui um ponto essencial na proteção do estado de saúde, tanto a curto como a longo prazo, devendo a mesma ser iniciada o mais cedo possível na vida do indivíduo. Para tal, muito importante é o papel dos pais na escolha e manutenção da prática de AF dos seus filhos. Por exemplo, num estudo elaborado por Castillo (1995), e na qual a população-alvo foram adolescentes de 11, 13 e 15 anos, revelou que os adolescentes que pertenciam a um grupo desportivo, eram aqueles cujo pai praticava igualmente desporto.

Hábitos Alimentares

Segundo Nielson, Siega-Riz & Popkin (2002, citado por Serrador, 2007). O consumo alimentar em restaurantes de “fast-food” tem ganho cada vez maior relevância em prejuízo do consumo alimentar realizado em casa. Como importante complemento a este dado, e relativamente aos fatores de influência da família, segundo Videon & Col. (2003) uma educação mais acompanhada pelos pais, leva a uma melhor padrão alimentar.

A melhoria das condições de vida verificadas na sociedade (noneadamente na ocidental) associadas entre múltiplos fatores, aos progressos nos métodos de produção e comercialização alimentar, têm vindo a contribuir para uma mudança significativa do padrão alimentar no seio da União Europeia (Comisión Europea, 2003). Estas alterações têm levado a uma diminuição considerável das carências alimentares é certo, mas tal facto levou igualmente em prol da abundância e diversidade de oferta de alimentos, levando a um excessivo consumo energético e proteico, assim como de sal e açúcares em detrimento do consumo de frutas, legumes e fibras (Bruzos & Valdemoro 1992; Loureiro, 2004; Vilaça & Carvalho, 2000).

A alimentação é um dos principais fatores que influenciam a morbilidade e mortalidade e estima-se que cerca de 35% dos cancros sejam de causa alimentar, tal como as patologias do aparelho circulatório a osteoporose e obesidade estão relacionadas com maus hábitos alimentares (Serrador, 2007). Ainda relativo a esta temática, estima-se que cerca de 10% dos problemas de saúde observados na UE estão relacionados com a alimentação (comisión Europea, 2003).

A obesidade atinge neste momento características epidemiológicas, afetando praticamente todos os grupos etários das sociedades ocidentais (Oliveira, Capitão, Henriques e Ferreira, 2006). Na adolescência, esta questão assume

maior relevância, uma vez que representa um fator prenunciador de obesidade no adulto.

Hábitos Alimentares na idade escolar

O jovem em idade escolar, necessita de um reforço alimentar e nutricional adequado composto por calorias, proteínas, vitaminas e minerais (cálcio e fósforo), de maneira a garantir um crescimento e desenvolvimento adequado (Bruzos & Valdemoro, 1992).

Segundo Peres (1994) estes são os objetivos da alimentação saudável em idade escolar:

- Possibilitar o desenvolvimento máximo consentido pelas características genéticas: cerebral, ósseo, estatural, etc.;
- Incrementar a possibilidade de resposta imune para reduzir a suscetibilidade a doenças infecciosas e outras;
- Beneficiar a capacidade mental, favorecer a atenção e contribuir para aptidões escolares e diferenciação profissional;
- Impedir o arranque de doenças metabólicas degenerativas e outras, nomeadamente as mais diretamente ligadas a um estado nutricional resultante de excessos (obesidade, diabetes tipo dois, dislipidemias, hiperuricemia, hipertensão, arteriosclerose, calculose renal, carcinomas, obstipação, calculose biliar, alergias e doença mental);
- Educar para uma alimentação saudável ao longo da vida

Mudanças de comportamento, sucedem quando existe motivação para o fazer, assim como quando existem condições que sustentem esse novo comportamento. O ambiente, à volta do indivíduo, a autoconfiança e o conhecimento de como se processa, são fundamentais para que a mudança comportamental se concretize.

Segundo Loureiro, I. (1999) a educação alimentar estrutura-se através das componentes psicológicas, mas também dos ambientes social, político e físico.

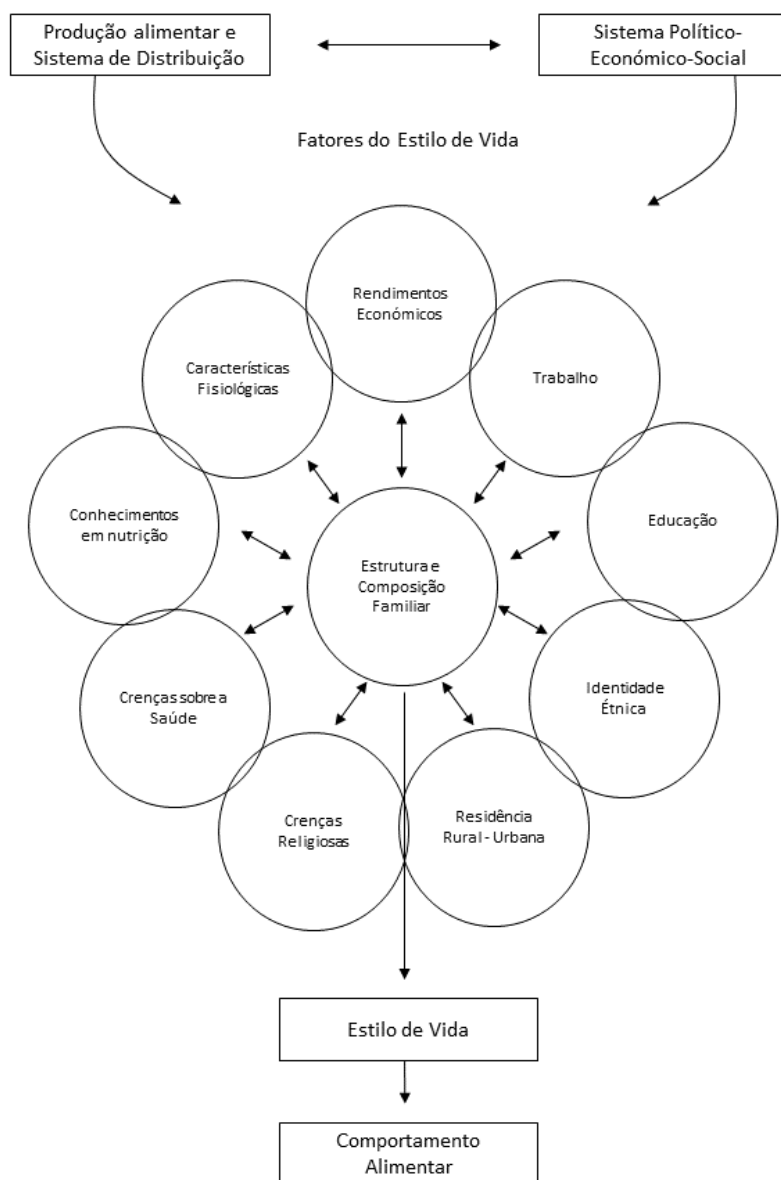


Figura nº2- Fatores implicados no comportamento alimentar (Nielsen, 1983
citado por Sardinha, L.B., Matos, M.G. & Loureiro, I. ,1999)

Subalimentação e sobrealimentação na idade escolar

Uma criança em idade escolar deve comer pelo menos cinco vezes por dia: pequeno-almoço, ao meio da manhã, almoço, ao meio da tarde, jantar e antes de deitar.

Os efeitos posteriores do estado nutricional infanto-juvenil da subalimentação incluem, (Peres, 1994):

- Estatura e peso definitivos inferiores ao expectável
- Défice de capacidade mental (atenção, êxito escolar e diferenciação profissional);
- Imunocompetência prejudicada;
- Deficiente formação e resistência óssea;

Os efeitos posteriores do estado nutricional infanto-juvenil da sobrealimentação global ou desequilibrada incluem:

- Obesidade;
- Diabetes melitus;
- Dislipidemias, arteriosclerose, hipertensão;
- Carcinomas;
- Obstipação;
- Alergias, doença mental.

O jovem em idade escolar (criança e adolescente), experimenta mudanças contínuas no seu crescimento físico, psíquico e cognitivo, sendo vulneráveis face a situações de alimentação inadequada.

Assim sendo e tendo em consideração que as crianças e adolescentes passam a maior parte do seu tempo na escola, esta deve assumir um papel fundamental na garantia de uma oferta alimentar saudável, assim como um incentivo à prática de AF.

Contudo, apesar da escola apresentar um papel crucial na aquisição de hábitos alimentares corretos, o facto é que esta questão é multifatorial e tanto os hábitos alimentares como o tipo de dieta dependem tanto de fatores individuais como de condicionantes socioeconómicas e ambientais (Fontes, 2007).

E continua a ser a família (em especial os pais ou encarregados de educação) a ter a maior influência a este nível (Abreu 2010). Esta influência é evidente na aquisição de alimentos tendo em conta hábitos de cultura, religião e até os simples comportamentos alimentares dos pais.

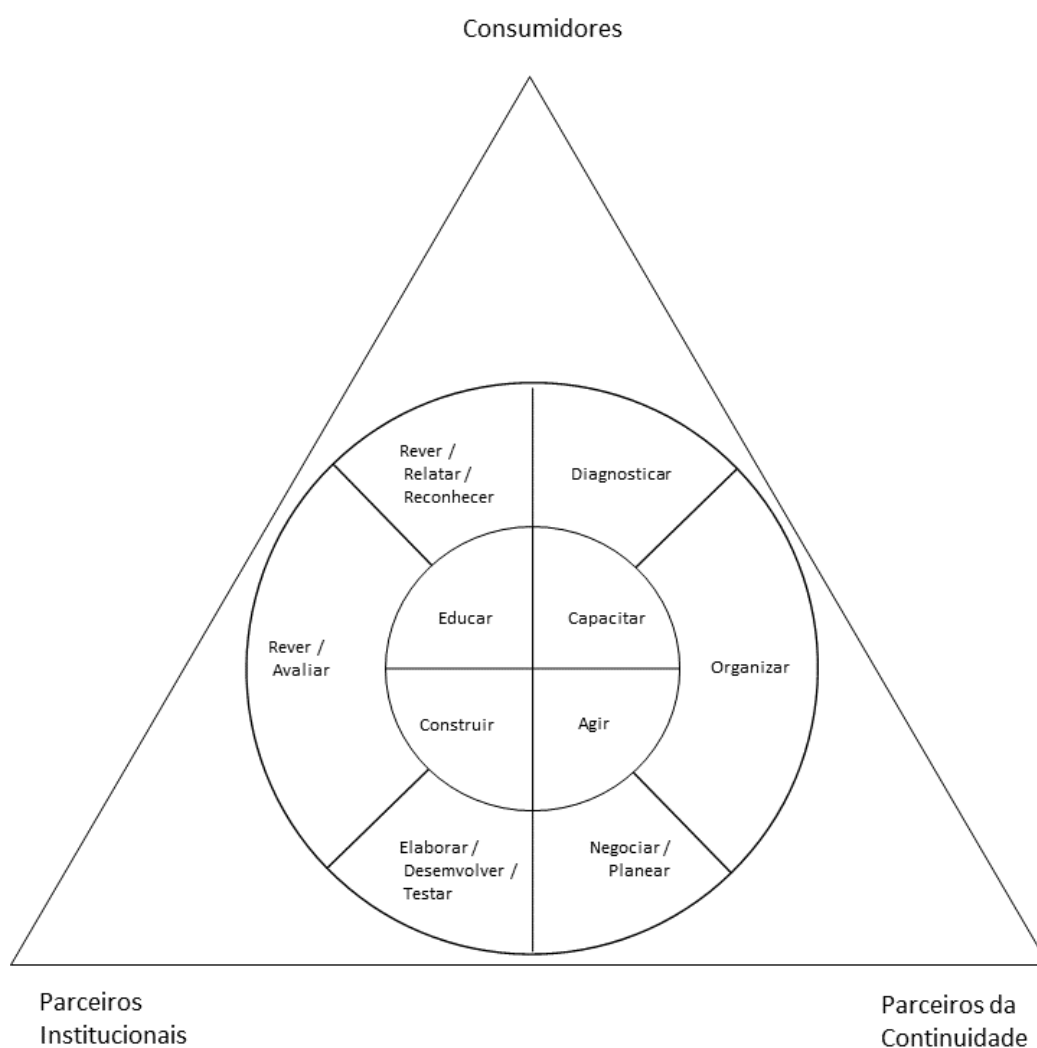


Figura nº3- Elementos envolvidos na intervenção em Nutrição (USA. Department of Health and Human Services, 1990)

Nutrição

Nutrição consiste na ingestão de ingredientes de acordo com as nossas necessidades dietéticas, sendo que uma alimentação adequada consiste numa dieta equilibrada e combinada com AF regular..

Nutrientes (Wildman, R. e Medeiros, D., 1999)

Para se manter com saúde, o nosso organismo necessita de materiais e de energia. Os nutrientes são estes materiais e energia que obtemos dos alimentos e todos são imprescindíveis para o bom funcionamento do organismo.

Existem sete famílias de nutrientes: hidratos de carbono, lípidos, proteínas, vitaminas, minerais água e fibras. Todas estas famílias são indispensáveis para que o nosso organismo seja capaz de:

- Formar células e tecidos, desenvolvendo-se até se tornar adulto.
- Reparar todas as destruições que ocorrem ao longo da vida (exemplo: reparação de feridas).
- Dispor de energia para a realização de atividades físicas e intelectuais (exemplo: brincar, estudar, conversar, etc.).
- Criar reservas energéticas sob a forma de gordura, e de alguns nutrientes para situações de emergência (exemplo: quando se adoece, para lutar contra a doença).

Tabela nº2 – Breve caracterização nutricional

Nutriente	Fontes alimentares	Caracterização / Funções
Hidratos de Carbono	Praticamente todos os alimentos de origem vegetal (exceto óleos alimentares). São pouco abundantes em alimentos de origem animal (exceto leite – 35 a 40 gramas de lactose/litro). Dentro do grupo da sacarose encontram-se a beterraba, a cana sacarina e o mel. No grupo da frutose temos a fruta e mel. Por fim, no grupo do amido, estão os cereais, leguminosos e tubérculos.	O excesso de HC é transformado e armazenado em gordura, sob a forma de triacilglicerois, o que normalmente leva à obesidade.

Nutriente	Fontes alimentares	Caracterização / Funções
Lípidos	<p>Origem animal – manteiga, toucinho e nata.</p> <p>Origem vegetal – óleos de sementes, azeite, frutos gordos, frutos tropicais (abacate).</p> <p>Predomínio dos AGI: Ácido oleico (azeite) e ácido linoleico (óleos de girassol soja e milho).</p>	<p>Função energética, em que cada grama fornece 9 Kcal.</p> <p>Provoca uma maior sensação de saciedade.</p> <p>Têm ainda uma função plástica.</p> <p>Os lípidos são fundamentais para suprir as necessidades em AGE e vitaminas lipossolúveis.</p>
Nutriente	Fontes alimentares	Caracterização / Funções
Proteínas	<p>As proteínas de origem animal e vegetal diferem fundamentalmente na sua proporção em aminoácidos essenciais.</p> <p>Proteínas completas ou de alta qualidade, (contêm todos os aminoácidos essenciais nas quantidades necessárias ao organismo) – ovo e leite.</p> <p>Proteínas incompletas ou de baixa qualidade (têm défices de certos aminoácidos essenciais) – gelatina e origem vegetal.</p> <p>Proteínas complementares (são proteínas incompletas que se completam quando são combinadas com outras) – feijão com arroz.</p> <p>As principais fontes de proteínas são as carnes musculares, leite, queijo e leguminosas.</p>	<p>As proteínas são fornecedores dos materiais de construção de todos os tecidos e órgãos corporais.</p> <p>São constituídas por aminoácidos (essenciais e não-essenciais) em quantidades e combinações variáveis.</p> <p>Função plástica, que constituem 80% do peso seco das células.</p> <p>Função de controlo genético – as características hereditárias dependem das proteínas do núcleo celular.</p> <p>Função imunitária – os anticorpos que intervêm nos fenómenos imunitários são proteínas.</p> <p>Função bioreguladora – as enzimas e algumas hormonas são de natureza proteica.</p>
Nutriente	Fontes alimentares	Caracterização / Funções
Minerais	<p>Minerais – cálcio, fósforo, magnésio, sódio e potássio.</p> <p>Oligoelementos – cobre, crómio, ferro, flúor, iodo, manganésio, molibdénio, selénio e zinco.</p>	<p>Participação no funcionamento enzimático.</p> <p>Constituição de hormonas.</p> <p>Transmissão de impulsos nervosos.</p> <p>Contração muscular.</p> <p>Manutenção do equilíbrio hidro-electrolítico.</p> <p>Manutenção de tecidos.</p>

Nutriente	Fontes alimentares	Caracterização / Funções
Vitaminas	<p>Uma vez que não são sintetizáveis pelo organismo têm que ser fornecidas pela alimentação.</p> <p>Constituem a exceção a vitamina D (que pode ser sintetizada na pele após exposição à luz) a niacina (sintetizável a partir do triptofano), e vitamina K e a biotina (sintetizáveis pelas bactérias intestinais).</p>	<p>As vitaminas são nutrientes orgânicos, não calóricos e essenciais.</p> <p>Vitaminas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lipossolúveis – A, D, E e K - Hidrossolúveis
Nutriente	Fontes alimentares	Caracterização / Funções
Fibras	<p>Encontram-se apenas em alimentos de origem vegetal – cereais leguminosas secas, produtos hortícolas e fruta.</p>	<p>Alonga o tempo de mastigação.</p> <p>Aumenta a salivação.</p> <p>Limpa dentes e dá-lhes resistência.</p> <p>Em crianças e adolescentes promove desenvolvimento adequado dos maxilares.</p> <p>Atrasa esvaziamento gástrico e do delgado; plenitude gástrica.</p> <p>Estimula vesícula biliar levando ao seu esvaziamento.</p> <p>Retém substâncias como o colesterol, ácidos biliares e diversos tóxicos, diminuindo a sua absorção.</p> <p>Constitui substrato nutricional da flora bacteriana e estimula a sua atividade fermentativa.</p> <p>Promove o aumento do volume das fezes e estimula os movimentos peristálticos do cólon.</p>
Nutriente	Fontes alimentares	Caracterização / Funções
Água	<p>No seu estado líquido ou sólido.</p> <p>Nos alimentos (nomeadamente fruta, legumes).</p>	<p>Componente essencial do sangue, da linfa e de todas as secreções corporais (água extracelular) e de todas as células (água intracelular).</p> <p>Intervenção nos processos de digestão, absorção, metabolismo e excreção.</p> <p>Transporte.</p> <p>Manutenção da temperatura corporal.</p>

A Nova Roda dos Alimentos (FCNAUP, DGS & IC 2017)

Atualmente, novos conhecimentos e estratégias têm vindo a ser aplicados.

A Nova Roda dos Alimentos, procura dar uma melhor resposta às necessidades encontradas, com atuais conhecimentos científicos e estratégias de intervenção.



Figura nº4- A Nova Roda dos Alimentos. Retirado do site:

<https://www.dgs.pt/promocao-da-saude/educacao-para-a-saude/areas-de-intervencao/alimentacao.aspx>

Recomendações:

- Adquirir um peso adequado à estatura e fazer a manutenção do mesmo através do equilíbrio energético entre o que é gasto e o que é consumido;
- Limitar o consumo de gordura total preferindo sempre gorduras insaturadas e eliminado o consumo de ácidos gordos trans;
- Aumentar o consumo de frutos, hortícolas, cereais e leguminosas;
- Limitar o consumo de açúcares simples;
- Limitar o consumo total de sal (sódio), assegurando que o sal consumido é iodado.
- Mínimo de 30 minutos diários de AF para a redução do risco de doença cardiovascular, diabetes, cancro do cólon e da mama, sendo que se o

objetivo for a redução de peso, poderá ser necessário aumentar o tempo diário.

Áreas de intervenção recomendadas:

- Educação, comunicação e consciencialização da população;
- Criação de recomendações nacionais para a alimentação e AF;
- Marketing, publicidade e promoção de produtos alimentares, hábitos alimentares e estilo de vida saudáveis para crianças e adolescentes;
- Melhoria e monitorização da rotulagem nutricional;
- Controlo da utilização de “menções de saúde” nos produtos alimentares;
- Promoção de alimentos que, numa alimentação saudável, devem ser consumidos diária e regularmente;
- Políticas fiscais que favoreçam o preço dos alimentos mais saudáveis;
- Programas alimentares de ajuda aos mais carenciados;
- Políticas agrícolas que tenham em conta a promoção da saúde e a prevenção das doenças crónicas não transmissíveis;
- Desenvolvimento de políticas multisectoriais para a promoção da AF;
- Implementação de programas escolares que apoiem a adoção de hábitos alimentares saudáveis e de práticas de AF adequadas.
- Necessária a colaboração entre setores e instituições para a eficácia das ações de prevenção

Alimentos Promotores de Saúde:

Tabela nº3- Propriedades dos Alimentos (Sardinha, L.B., Matos, M.G. & Loureiro, I. , 1999)

Os seguintes alimentos

previnem o excesso de

A consumir	Calorias	Gorduras	Gorduras Saturadas	Colesterol	Proteínas
Vegetais	X	X	X	X	X
Frutas Frescas	X	X	X	X	X
Leguminosas	X	X	X	X	X
Cereais		X	X	X	
Peixe		X	X		
Aves sem pele		X			
Lactínios pouco gordos		X			
Carne magra vermelha					

favorecem a quantidade necessária de

Hidratos de Carbono complexos	Fibra	Fibras Hidrossolúveis	Omega 3	Cálcio	Ferro	Vitamina C
X	X			X		
X	X					X
X	X					
			X		X	
				X		
					X	

Mais uma vez, a aquisição destes conteúdos e conhecimentos pode e deve ser reforçada ao nível da área dos conhecimentos do Programa Curricular de EF.

3.4. Metodologia

Neste ponto do trabalho, procurámos identificar as diferentes hipóteses de estudo, realizar a caracterização da nossa amostra, fazer referência ao instrumento de pesquisa utilizado e explicar, o modo de aplicação do questionário.

Hipótese de Estudo

As hipóteses apontadas para este estudo, foram as seguintes:

Hipótese 1

Existem diferenças entre os hábitos alimentares considerando fatores relativos à quantidade, qualidade e variabilidade dos alimentos ingeridos dos alunos do Ensino Básico e os alunos do Ensino Secundário.

Hipótese 2

Existem diferenças entre os hábitos alimentares considerando fatores relativos à quantidade, qualidade e variabilidade dos alimentos ingeridos dos alunos do género masculino e os alunos do género feminino.

Hipótese 3

Os alunos preocupam-se com a alimentação.

Hipótese 4

Os alunos realizam por dia, um número adequado de refeições.

Caracterização da Amostra

Da amostra do nosso estudo fizeram-se representar duas turmas de cada ano letivo (do 5º ao 9º) da Escola Professor Agostinho da Silva matriculados no corrente ano letivo. Este número correspondia a 250 alunos de um total de 852 alunos da escola (29% da população estudantil)

Os 250 alunos da nossa amostra repartiram-se pelo Ensino Básico e Ensino Secundário da seguinte maneira:

Tabela nº4- Distribuição da Amostra por ano de escolaridade

Ano de Escolaridade	Género Masculino	Género Feminino	Total Alunos
5º Ano	25	25	50
6º Ano	25	25	50
7º Ano	25	25	50
8º Ano	25	25	50
9º Ano	25	25	50
Total	125	125	250

Instrumento de Pesquisa Utilizado

O instrumento utilizado para a recolha de informação deste trabalho foi um questionário (em anexo), que procurou identificar os hábitos alimentares dos alunos da EPAS.

O questionário foi adotado do Núcleo de Estágio da Escola Secundária de Tavira 2003/2004, tendo no entanto sofrido alterações e adaptações feitas por nós.

Este questionário foi essencialmente constituído por questões fechadas e de resposta rápida, de fácil compreensão para todos os alunos envolvidos.

Aplicação do Questionário

No que diz respeito à aplicação dos questionários, foi em primeiro lugar solicitada a colaboração dos nossos colegas de EF, para que num curto espaço de tempo das suas aulas (preferencialmente, no princípio ou no fim desta), fosse possível a aplicação dos questionários.

Antes de se entregarem os questionários foi feita uma breve explicação do trabalho que estava a ser efetuado, assim como foi também referida a importância da participação destes alunos na realização do trabalho. Depois de se entregarem os questionários, as dúvidas apresentadas seriam imediatamente esclarecidas por nós. O tempo dispendido pelos alunos a preencher os questionários, não deveria ultrapassar os 15 minutos.

A aplicação dos questionários foi efetuada na semana de 14 a 18 de Fevereiro de 2005.

Análise dos resultados

Para a análise dos dados começou-se por transferir os dados para formato digital. Para o processamento destes utilizou-se como ferramenta o Excel XP. Estes foram formatados de maneira a serem tratados convenientemente, sendo agrupados de acordo com as suas propriedades e tendo em conta as diferentes hipóteses de estudo.

Em seguida por cada questão teve-se em conta as respetivas médias, modas e desvios padrão fazendo à posteriori um agrupamento de acordo com as hipóteses colocadas neste documento.

Por fim elaborou-se uma análise crítica dos dados comparando os grupos alvo (2º Ciclo e 3º Ciclo; Feminino e Masculino), verificando-se a preocupação dos

alunos pela sua alimentação e se de acordo com os estudos bibliográficos estes realizam o número adequado de refeições diárias.

Limitações do Estudo

Eventualmente a maior limitação terá sido a possível falta de veracidade das respostas aos questionários.

3.5. Apresentação dos Resultados

I. Resultados obtidos entre os alunos do 2º Ciclo e os alunos do 3º Ciclo

Tal como se pode verificar na tabela seguinte, os resultados do questionário confirmaram que existem diferenças nos hábitos alimentares entre os alunos do 2º ciclo e os alunos do 3º ciclo.

Tabela nº5- Resultados do Questionário para aferição se existem diferenças nos hábitos alimentares entre os alunos do 2º ciclo e os alunos do 3º ciclo

<i>“Quais as refeições que costuma fazer diariamente?”</i>											
Pequeno Almoço (%)		Meio da Manhã (%)		Almoço (%)		Merenda (%)		Jantar (%)		Ceia (%)	
2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo
80	83	95	92	97	93	49	58	95	92	12	29
<i>“Das refeições anteriores, qual ou quais considera mais importantes?”</i>											
Pequeno Almoço (%)		Meio da Manhã (%)		Almoço (%)		Merenda (%)		Jantar (%)		Ceia (%)	
2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo
79	71	10	14	57	59	24	8	48	55	3	13
<i>“Quantas refeições principais faz fora de casa?”</i>											
Todas (%)		< 10 (%)		< 5 (%)		< 2 (%)		Raro (%)		Nunca (%)	
2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo
7	7	5	10	23	20	24	16	35	37	8	10

“As refeições que faz ao Fim de Semana são iguais às que faz durante a semana?”													
Frequentemente (%)		Às vezes (%)		Raramente (%)		Nunca (%)							
2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo				
24	34	51	50	19	9	6	7						
“É costume fazer refeições na cantina da escola?”													
4 a 5 (%)		2 a 3 (%)		1 (%)		Nunca (%)							
2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo				
19	10	36	29	15	12	30	49						
“Como considera a qualidade da comida da cantina?”													
Muito Boa (%)		Boa (%)		Razoável (%)		Má (%)		Muito Má (%)					
2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo				
17	5	24	16	32	35	9	13	18	31				
“É mais frequente almoçar na cantina ou no bar?”													
Refeitório (%)						Bar (%)							
2º Ciclo			3º Ciclo			2º Ciclo			3º Ciclo				
52			33			48			67				
“Costuma ter tempo para comer nos intervalos das aulas?”													
Suficiente (%)						Insuficiente (%)							
2º Ciclo			3º Ciclo			2º Ciclo			3º Ciclo				
77			53			23			48				
“Geralmente escolhe os alimentos que come:”													
Pelo sabor (%)						Pelo valor alimentar (%)							
2º Ciclo			3º Ciclo			2º Ciclo			3º Ciclo				
57			62			43			38				
“Costuma beber às refeições?”													
Água (%)		Refrigerantes (%)		Cerveja (%)		Vinho (%)		Sumos Naturais (%)		Outras (%)		Não Bebe	
2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo
63	68	53	51	1	6	1	9	37	51	8	14	9	5

“Costuma ingerir bebidas fora das refeições?”															
Água (%)		Refrigerantes (%)		Cerveja (%)		Vinho (%)		Sumos Naturais (%)		Outras (%)		Bebidas Brancas (%)		Não Bebe (%)	
2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo
73	71	50	55	0	5	0	4	39	36	9	11	2	5	11	9
“Quantos cafés (“Expresso”/”Bica”) costuma beber por dia?”															
Nenhum (%)		1 a 2 (%)		3 a 4 (%)		Mais de 4 (%)									
2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo
87	72	12	21	1	2	0	6								
“Habitualmente come alimentos com fibras (cereais, flocos de cereais, verduras, frutas, etc.)?”															
Sim (%)				Não (%)				Por vezes (%)							
2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo
76	61	10	16	14	24										
“Coloca sal nos alimentos após a confeção dos mesmos? (no momento de os ingerir)”															
Sim (%)				Não (%)				Por vezes (%)							
2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo
28	46	43	29	29	26										
“Costuma colocar açúcar?”															
Leite (%)		Café (%)		Laranja (%)		Não coloca nestes alimentos (%)		Nunca coloca (%)							
2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo
47	30	12	19	14	21	11	14	16	16						
“Costuma comer guloseimas (chocolates, rebuçados, etc.) ou bolos ou gelados fora das refeições?”															
Diário (%)		Por vezes (%)		Raramente (%)		Nunca (%)									
2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo
26	17	46	50	22	29	6	4								
“O que costuma comer à sobremesa?”															
Sempre Fruta (%)		Sempre doces (%)		Mais doces do que fruta (%)		Mais fruta do que doces (%)		Não come sobremesa (%)							
2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo
33	28	14	17	12	9	35	36	6	10						

<i>“Habitualmente come mais carne ou peixe, durante a semana?”</i>															
Mais carne (%)				Mais peixe (%)				Tanto carne como peixe (%)							
2º Ciclo		3º Ciclo		2º Ciclo		3º Ciclo		2º Ciclo		3º Ciclo		2º Ciclo		3º Ciclo	
31		35		33		23		36		42					
<i>“Que tipo de carne ou carnes geralmente come: (Indique no máximo três, por ordem de preferência) ”</i>															
Vaca (%)		Pato (%)		Frango (%)		Cabrito (%)		Borrego (%)		Porco (%)		Perú (%)		Borrego (%)	
2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo
19	19	7	8	31	26	3	4	4	6	20	20	10	12	6	5
<i>“É costume comer hambúrgueres?”</i>															
Frequentemente (%)				Por vezes (%)				Raramente (%)				Nunca (%)			
2º Ciclo		3º Ciclo		2º Ciclo		3º Ciclo		2º Ciclo		3º Ciclo		2º Ciclo		3º Ciclo	
10		19		35		44		33		31		22		6	
<i>“Come produtos de charcutaria (Chouriço, salsichas fiambre, presunto, mortadela, etc.)?”</i>															
Sim (%)								Não (%)							
2º Ciclo				3º Ciclo				2º Ciclo				3º Ciclo			
76				78				24				22			
<i>“Como prefere os alimentos cozinhados?”</i>															
Cozidos (%)				Grelhados (%)				Fritos (%)				Guisados (%)			
2º Ciclo		3º Ciclo		2º Ciclo		3º Ciclo		2º Ciclo		3º Ciclo		2º Ciclo		3º Ciclo	
11		13		47		54		35		28		7		5	
<i>“Quantos ovos come por semana?”</i>															
Nenhum (%)				1 (%)				2 a 3 (%)				Mais de 3 (%)			
2º Ciclo		3º Ciclo		2º Ciclo		3º Ciclo		2º Ciclo		3º Ciclo		2º Ciclo		3º Ciclo	
15		16		41		38		35		36		9		10	
<i>“Que quantidade de leite bebe por dia? (1 copo = ¼ de litro)”</i>															
Não bebe (%)				1 copo (%)				2 copos (%)				3 copos (%)			
2º Ciclo		3º Ciclo		2º Ciclo		3º Ciclo		2º Ciclo		3º Ciclo		2º Ciclo		3º Ciclo	
12		22		40		32		22		31		26		15	
<i>“Costuma comer iogurtes?”</i>															
Diariamente (%)				Quase todos os dias (%)				Poucas vezes (%)				Nunca (%)			
2º Ciclo		3º Ciclo		2º Ciclo		3º Ciclo		2º Ciclo		3º Ciclo		2º Ciclo		3º Ciclo	
15		23		29		33		45		36		11		8	

“Costuma comer queijo?”									
Diariamente (%)		Quase todos os dias (%)		Poucas vezes (%)		Nunca (%)			
2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo
12	15	26	29	47	43			15	13
“Costuma comer arroz, batatas, ou massas alimentícias?”									
Todas as refeições (%)		Maioria das refeições (%)		Por vezes (%)		Poucas vezes (%)		Nunca (%)	
2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo
16	21	44	55	29	18	8	4	3	2
“Costuma comer saladas ou legumes?”									
Todas as refeições (%)		Maioria das refeições (%)		Por vezes (%)		Poucas vezes (%)		Nunca (%)	
2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo
18	18	27	35	37	33	13	8	5	6
“Come pão às refeições?”									
Frequentemente (%)		Por vezes (%)				Nunca (%)			
2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo
26	31	56	46	18	23				
“Costuma comer alimentos integrais (Pão integral, massas integrais, etc.)?”									
Frequentemente (%)		Por vezes (%)				Nunca (%)			
2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo
12	11	50	48	38	41				
“Costuma comer leguminosas (Grão, feijão, favas, ervilhas, lentilhas, etc.)?”									
Frequentemente (%)		Por vezes (%)				Nunca (%)			
2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo
18	15	64	71	18	14				

II. Resultados obtidos entre os alunos do Género Masculino e os alunos do Género Feminino

Tal como se pode verificar na tabela seguinte, os resultados do questionário confirmaram que existem diferenças nos hábitos alimentares entre os alunos do género masculino e os alunos do género feminino.

Tabela nº6- Resultados do Questionário para aferição se existem diferenças nos hábitos alimentares entre os alunos do género masculino e os alunos do género feminino.

“Quais as refeições que costuma fazer diariamente?”											
Pequeno Almoço (%)		Meio da Manhã (%)		Almoço (%)		Merenda (%)		Jantar (%)		Ceia (%)	
Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.
80	83	35	29	97	93	49	58	95	92	12	29
“Das refeições anteriores, qual ou quais considera mais importantes?”											
Pequeno Almoço (%)		Meio da Manhã (%)		Almoço (%)		Merenda (%)		Jantar (%)		Ceia (%)	
Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.
79	71	13	10	60	55	28	5	56	46	11	5
“Quantas refeições principais faz fora de casa?”											
Todas (%)		< 10 (%)		< 5 (%)		< 2 (%)		Raro (%)		Nunca (%)	
Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.
8	8	7	8	24	17	25	15	31	41	6	11
“As refeições que faz ao Fim de Semana são iguais às que faz durante a semana?”											
Frequentemente (%)		Por vezes (%)		Raramente (%)		Nunca (%)					
Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.				
36	21	44	57	12	16	8	6				
“É costume fazer refeições na cantina da escola?”											
4 a 5 (%)		2 a 3 (%)		1 (%)		Nunca (%)					
Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.				
11	17	27	38	13	13	49	32				
“Como considera a qualidade da comida da cantina?”											
Muito Boa (%)		Boa (%)		Razoável (%)		Má (%)		Muito Má (%)			
Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.		
9	5	15	16	38	35	9	13	29	20		
“É mais frequente almoçar na cantina ou no bar?”											
Refeitório (%)						Bar (%)					
Masc.			Fem.			Masc.			Fem.		
45			40			55			60		
“Costuma ter tempo para comer nos intervalos das aulas?”											
Suficiente (%)						Insuficiente (%)					
Masc.			Fem.			Masc.			Fem.		
62			67			38			33		

“Geralmente escolhe os alimentos que come:”															
Pelo sabor (%)						Pelo valor alimentar (%)									
Masc.		Fem.				Masc.		Fem.							
63		57				37		43							
“Costuma beber às refeições?”															
Água (%)		Refrigerantes (%)		Cerveja (%)		Vinho (%)		Sumos Naturais (%)		Outras (%)		Não bebe (%)			
Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.		
72	59	59	44	4	3	5	5	40	47	11	10	5	10		
“Costuma ingerir bebidas fora das refeições?”															
Água (%)		Refrigerantes (%)		Cerveja (%)		Vinho (%)		Sumos Naturais (%)		Outras (%)		Bebidas Brancas (%)		Não bebe (%)	
Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.
70	73	56	48	2	4	1	4	34	40	9	10	1	6	6	9
“Quantos cafés (“Expresso”/”Bica”) costuma beber por dia?”															
Nenhum (%)		1 a 2 (%)				3 a 4 (%)				> 4 (%)					
Masc.		Fem.		Masc.		Fem.		Masc.		Fem.		Masc.		Fem.	
79		79		18		15		1		2		2		4	
“Habitualmente come alimentos com fibras (cereais, flocos de cereais, verduras, frutas, etc.)?”															
Sim (%)				Não (%)				Por Vezes (%)							
Masc.		Fem.		Masc.		Fem.		Masc.		Fem.		Masc.		Fem.	
66		70		13		13		21		17					
“Coloca sal nos alimentos após a confeção dos mesmos? (no momento de os ingerir)”															
Sim (%)				Não (%)				Por Vezes (%)							
Masc.		Fem.		Masc.		Fem.		Masc.		Fem.		Masc.		Fem.	
44		29		26		47		30		24					
“Costuma colocar açúcar?”															
Sim (%)				Não (%)				Por Vezes (%)							
Masc.		Fem.		Masc.		Fem.		Masc.		Fem.		Masc.		Fem.	
44		29		26		47		30		24					
“Costuma comer guloseimas (chocolates, rebuçados, etc.) ou bolos ou gelados fora das refeições?”															
Diário (%)		Por Vezes (%)				Raramente (%)				Nunca (%)					
Masc.		Fem.		Masc.		Fem.		Masc.		Fem.		Masc.		Fem.	
17		25		51		50		28		23		4		7	

“O que costuma comer à sobremesa?”															
Sempre Fruta (%)		Sempre doces (%)		Mais doces do que fruta (%)		Mais fruta do que doces (%)		Não come sobremesa (%)							
Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.						
30	31	17	13	11	9	35	35	7	12						
“Habitualmente come mais carne ou peixe, durante a semana?”															
Mais carne (%)				Mais peixe (%)				Tanto carne como peixe (%)							
Masc.		Fem.		Masc.		Fem.		Masc.		Fem.					
33		32		28		28		39		40					
“Que tipo de carne ou carnes geralmente come: (Indique no máximo três, por ordem de preferência) ”															
Vaca (%)		Pato (%)		Frango (%)		Cabrito (%)		Borrego (%)		Porco (%)		Perú (%)		Borrego (%)	
Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.
19	18	9	5	26	32	3	3	6	6	20	19	11	11	6	7
“É costume comer hambúrgueres?”															
Frequentemente (%)				Por Vezes (%)				Raramente (%)				Nunca (%)			
Masc.		Fem.		Masc.		Fem.		Masc.		Fem.		Masc.		Fem.	
14		15		37		41		40		24		9		20	
“Come produtos de charcutaria (Chouriço, salsichas fiambre, presunto, mortadela, etc.)?”															
Sim (%)								Não (%)							
Masc.				Fem.				Masc.				Fem.			
76				78				24				22			
“Como prefere os alimentos cozinhados?”															
Cozidos (%)				Grelhados (%)				Fritos (%)				Guisados (%)			
Masc.		Fem.		Masc.		Fem.		Masc.		Fem.		Masc.		Fem.	
16		8		40		59		33		28		11		5	
“Quantos ovos come por semana?”															
Nenhum (%)				1 (%)				2 a 3 (%)				> 3 (%)			
Masc.		Fem.		Masc.		Fem.		Masc.		Fem.		Masc.		Fem.	
21		11		35		44		33		36		11		9	
“Que quantidade de leite bebe por dia? (1 copo = ¼ de litro)”															
Não bebe (%)				1 Copo (%)				2 a 3 Copos (%)				3 Copos (%)			
Masc.		Fem.		Masc.		Fem.		Masc.		Fem.		Masc.		Fem.	
10		23		24		48		35		18		31		11	

“Costuma comer iogurtes?”							
Diariamente (%)		Quase todos os dias (%)		Poucas Vezes (%)		Nunca (%)	
Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.
23	15	38	24	38	42	1	19

“Costuma comer queijo?”							
Diariamente (%)		Quase todos os dias (%)		Poucas Vezes (%)		Nunca (%)	
Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.
13	12	31	24	47	43	9	19

“Costuma comer arroz, batatas, ou massas alimentícias?”									
Todas as refeições (%)		Maioria das refeições (%)		Só às Vezes (%)		Poucas Vezes (%)		Nunca (%)	
Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.
19	18	47	52	27	19	4	8	3	3

“Costuma comer saladas ou legumes?”									
Todas as refeições (%)		Maioria das refeições (%)		Só às Vezes (%)		Poucas Vezes (%)		Nunca (%)	
Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.
10	26	33	29	37	33	13	9	7	4

“Come pão às refeições?”					
Frequentemente (%)		Por Vezes (%)		Nunca (%)	
Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.
30	27	53	50	17	23

“Costuma comer alimentos integrais (Pão integral, massas integrais, etc.)?”					
Frequentemente (%)		Por Vezes (%)		Nunca (%)	
Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.
11	11	51	48	38	41

“Costuma comer leguminosas (Grão, feijão, favas, ervilhas, lentilhas, etc.)?”					
Frequentemente (%)		Por Vezes (%)		Nunca (%)	
Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.
13	20	70	65	17	15

III. Resultados obtidos relativos à preocupação dos alunos relativamente à alimentação

Tal como se pode verificar na tabela seguinte, os resultados do questionário confirmaram que os alunos afirmam preocuparem-se com a alimentação, muito embora algumas das suas respostas possam indicar o contrário .

Tabela nº7- Resultados do Questionário para aferição se os alunos se preocupam com a sua alimentação.

“Preocupa-se com a sua alimentação?”							
Muito (%)		Mais ou menos (%)		Pouco (%)		Nada (%)	
32		54		10		4	
“Em casa, chamam-lhe à atenção para fazer uma refeição saudável?”							
Frequentemente (%)		Às vezes (%)		Raramente (%)		Nunca (%)	
40		37		12		11	
“É mais frequente almoçar na cantina ou no bar?”							
Refeitório (%)				Bar (%)			
42				58			
“Geralmente escolhe os alimentos que come pelo...”							
Sabor (%)				Valor alimentar (%)			
60				40			
“Costuma pesar-se?”							
Diariamente (%)		Semanalmente (%)		Ocasionalmente (%)		Nunca (%)	
11		26		30		32	
“Costuma beber às refeições?”							
Água (%)	Refrigerantes (%)	Cerveja (%)	Vinho (%)	Sumos Naturais (%)	Outras (%)	Não Bebe (%)	
64	52	4	5	44	11	7	
“Costuma ingerir bebidas fora das refeições?”							
Água (%)	Refrigerantes (%)	Cerveja (%)	Vinho (%)	Sumos Naturais (%)	Outras (%)	Bebidas Brancas (%)	Não Bebe (%)
72	52	3	2	37	10	3	10

“Coloca sal nos alimentos após a confeção dos mesmos? (no momento de os ingerir) ”				
Sim (%)		Não (%)		Às vezes (%)
37		36		27
“Costuma colocar açúcar?”				
Leite (%)	Café (%)	Laranja (%)	Não coloca nestes alimentos (%)	Nunca coloca (%)
38	15	18	13	16
“Costuma comer guloseimas (chocolates, rebuçados, etc.) ou bolos ou gelados fora das refeições?”				
Diariamente (%)	Por vezes (%)		Raramente (%)	Nunca (%)
21	48		26	5
“É costume comer hambúrgueres?”				
Diariamente (%)	Por vezes (%)		Raramente (%)	Nunca (%)
15	39		32	14

IV. Resultados obtidos relativos à realização de um numero adequado de refeições diariamente

Tal como se pode verificar na tabela seguinte, os resultados do questionário confirmaram que os alunos realizam um número adequado de refeições por dia.

Tabela nº8- Resultados do Questionário para aferição se os alunos realizam um número adequado de refeições por dia.

“Quais as refeições que costuma fazer diariamente? (Assinale as que faz)”					
Pequeno Almoço (%)	Meio da manhã (%)	Almoço (%)	Merenda (%)	Jantar (%)	Ceia (%)
81	32	95	53	94	20
“Quantas refeições principais faz fora de casa? (por semana) ”					
Todas (%)	< 10 (%)	< 5 (%)	< 2 (%)	Raro (%)	Nunca (%)
8	7	20	20	36	9
“Em casa, chamam-lhe à atenção para fazer uma refeição saudável?”					
Frequentemente (%)	Às vezes (%)	Raramente (%)	Nunca (%)		
40	37	12	11		

“As refeições que faz ao Fim de Semana são iguais às que faz durante a semana?”

Frequentemente (%)	Às vezes (%)	Raramente (%)	Nunca (%)
29	50	14	7

3.6. Balanço Geral do Estudo

1ª Etapa:

Definição do Tema- No que diz respeito à definição do Tema, esta durou muito tempo (praticamente todo o 1º Período Letivo), até ficar completamente definida. Esta dificuldade na definição fina do tema, colocou alguns problemas na realização do estudo, problemas esses que culminaram em alguns atrasos verificados (nomeadamente o atraso na entrega do documento final do estudo científico)

2ª Etapa:

Pesquisa Bibliográfica- A partir do momento em que o tema ficou definido, tornou-se mais fácil, selecionar a bibliografia a analisar, muito embora, tenha sido determinante o auxílio prestado pelos Orientadores neste campo.

3ª Etapa:

Elaboração e Aplicação dos Inquéritos- A elaboração dos inquéritos, foi baseada no inquérito aplicado pelo Núcleo de Estágio da Escola Secundária de Tavira no ano letivo de 2003/2004. As alterações efetuadas por nós, para se adaptar os questionários, à idade e especificidade dos nossos alunos, foram confirmadas pela aplicação de um Pré-Inquérito a cerca de 50 jovens do distrito de Lisboa (não alunos desta escola), divididos equitativamente por cada género e ano de escolaridade analisados; este Pré-Inquérito foi realizado nos dias 20 e 27 de Janeiro de 2005. Após este Pré-Inquérito, realizou-se o Inquérito já definitivo, composto por 37 perguntas fechadas e de resposta rápida, aplicado nos dias 04 e 11 de Fevereiro de 2005. Todo o processo decorreu de forma bastante satisfatória.

4ª Etapa:

Tratamento dos dados- Todo o processo decorreu de forma bastante satisfatória, não tendo sido encontrados problemas de maior.

5ª Etapa:

Elaboração do Estudo Científico- Devido aos atrasos verificados a elaboração do Estudo Científico, só ficou Formalmente concluída após a sua apresentação pública. Sabendo que esta situação não é a mais correta, tomámos esta decisão, em virtude de já termos todos os pontos do estudo concluídos, ficando a faltar apenas a sua estruturação num documento final; então optámos por construir primeiro a apresentação pública, em vez do documento oficial do estudo (que seria entregue posteriormente), de forma a não adiar a mesma para outro dia.

6ª Etapa:

Apresentação do Estudo Científico- Foi realizada no dia definido (02 de Março de 2005), tendo decorrido de forma satisfatória. A única situação menos positiva foi a fraca adesão de colegas docentes (mesmo os da própria) escola; esta situação tem duas justificações: 1- Era dia de Conselho Pedagógico, pelo que a maioria dos colegas convidados estava a participar nessa reunião; 2- Houve uma grave lacuna no prospeto enviado para as escolas: Não estava indicado qual o dia e a hora da apresentação do estudo. Contudo, estiveram presentes bastantes alunos, e um membro do corpo de Auxiliares de Educação da escola, para além dos dois Orientadores e o Núcleo de Estágio da Escola Secundária da Ericeira (3 colegas professores-estudantes e a sua Orientadora)

Grau de Concretização dos Objetivos

Objetivos Gerais

- **Realizar um levantamento dos hábitos alimentares dos alunos da EPAS**
 - Conseguido de forma bastante satisfatória. Os resultados obtidos, permitem-nos traçar um perfil mais ou menos exato da alimentação nesta escola

- **Correlacionar as diversas variáveis do estudo, nomeadamente, os hábitos alimentares dos alunos do 2º Ciclo e do 3º Ciclo e os alunos do Género Masculino e do Género Feminino.** – Concretizado. Os dados obtidos, permitiram-nos descortinar diferenças nos hábitos alimentares entre os alunos do 2º e 3º ciclo e os alunos do género masculino e do género feminino.
- **Fazer chegar à comunidade escolar, os resultados e as conclusões obtidas deste estudo, para que as pessoas se consciencializem das atitudes que têm que ser tomadas, para modificar alguns dos erros que se cometem ao nível da alimentação.** – As sugestões e os resultados foram apresentados, mas terá de haver mais investimento da nossa parte, para que a escola, lhes atribua o valor devido.

Objetivos Específicos

- **Verificar se existem diferenças entre os hábitos alimentares considerando fatores relativos à quantidade, qualidade e variabilidade dos alimentos ingeridos dos alunos do 2º Ciclo e do 3º Ciclo.** – Concretizado. Foram descortinadas diferenças nos hábitos alimentares dos alunos dos dois ciclos.
- **Verificar se existem diferenças entre os hábitos alimentares considerando fatores relativos à quantidade, qualidade e variabilidade dos alimentos ingeridos dos alunos do Género Masculino e os alunos do Género Feminino.** – Concretizado. Foram descortinadas diferenças nos hábitos alimentares dos alunos dos géneros.
- **Verificar se os alunos realizam por dia, um número adequado de refeições.** – Concretizado. Verificou-se que a grande maioria dos alunos refere ter o número adequado de refeições por dia.
- **Verificar se os alunos se preocupam com a sua alimentação.** – Concretizado. Contudo, os resultados indicam que apesar dos alunos afirmarem que se preocupem com a sua alimentação, as suas respostas indiciam algumas lacunas ao nível da sua Educação Alimentar.

Opinião dos que assistiram à Apresentação:

As pessoas que estiveram a assistir à apresentação, preencheram no final uma ficha de controlo, no qual responderam a 8 perguntas (7 de resposta fechada).

Tabela nº9- Opinião dos que assistiram à Apresentação:

<i>Interesse da Sessão</i>				
M.Má	Má	Razoável	Boa	M.Boa
0%	0%	23%	44%	33%
<i>Abordagem do Tema</i>				
M.Má	Má	Razoável	Boa	M.Boa
0%	0%	13%	50%	37%
<i>Conteúdo da Sessão</i>				
M.Má	Má	Razoável	Boa	M.Boa
0%	0%	27%	33%	40%
<i>Qualidade das Preleções</i>				
M.Má	Má	Razoável	Boa	M.Boa
0%	0%	13%	50%	37%
<i>Qualidade dos meios audiovisuais</i>				
M.Má	Má	Razoável	Boa	M.Boa
0%	0%	43%	37%	20%
<i>Duração da Sessão</i>				
M.Má	Má	Razoável	Boa	M.Boa
0%	3%	31%	38%	28%
<i>Organização da Sessão</i>				
M.Má	Má	Razoável	Boa	M.Boa
0%	0%	10%	53%	37%

Como podemos verificar, a opinião geral de quem assistiu à apresentação, foi bastante positiva. Os dois pontos menos bons foram os relativos à qualidade das preleções e à duração da sessão. Realmente, algumas das críticas e sugestões colocadas na 8ª pergunta desta ficha, indicavam que aqueles que estavam nas

últimas cadeiras da sala, não conseguiam ver com muita clareza os diapositivos e que as condições da sala não eram as melhores.

Outras sugestões focavam a importância de realizar sessões deste género todos os anos e focar outros assuntos (tabaco, adolescência, etc.), assim como possibilitar a presença de mais alunos a assistir (relacionado com as condições da sala).

Considerámos que o estudo decorreu de forma positiva. Contudo, como atrás já foi indicado, ocorreram situações que prejudicaram a realização do mesmo:

- Demora na definição do tema;
- Lapsos significativos na divulgação da apresentação do estudo;
- Ter maior rigor na escolha do local da apresentação;
- Procurar envolver muito mais a comunidade escolar.

Para a nossa formação (grupo de estágio), foi uma atividade que contribuiu bastante, para o enriquecimento de competências ao nível de todo o processo de preparação, análise e apresentação de um trabalho desta envergadura e utilidade para a comunidade escolar em que estávamos inseridos.

4. Discussão dos Resultados e das Hipóteses

Após o tratamento dos dados recolhidos, iremos de seguida, verificar a veracidade das hipóteses formuladas.

Hipótese 1

“Existem diferenças entre os hábitos alimentares considerando fatores relativos à quantidade, qualidade e variabilidade dos alimentos ingeridos pelos alunos do 2º ciclo e os alunos do 3º Ciclo.”

Esta hipótese veio a confirmar-se, uma vez que se verificaram algumas diferenças entre os alunos dos dois níveis de Ensino. Essas diferenças são:

- Os alunos do 2º Ciclo utilizam mais o refeitório do que os alunos do 3º Ciclo

- Opiniões negativas quanto à qualidade da comida no refeitório são mais frequentes nos alunos do 3º Ciclo
- Os alunos do 3º Ciclo apresentam alguns (poucos) hábitos de ingestão de bebidas alcoólicas às refeições
- Os alunos do 3º Ciclo consomem mais café
- Os alunos do 2º Ciclo referem ingerir mais alimentos com fibras
- Os alunos do 3º Ciclo consomem mais sal
- Os alunos do 2º Ciclo consomem mais doces
- Os alunos do 2º Ciclo bebem mais leite
- Os alunos do 3º Ciclo referem ingerir mais iogurtes
- Os alunos do 3º Ciclo comem mais queijo
- Os alunos do 3º Ciclo apresentam menos preferência por peixe
- Os alunos do 3º Ciclo comem mais frequentemente em restaurantes de “Fast Food”

Hipótese 2

“Existem diferenças entre os hábitos alimentares considerando fatores relativos à quantidade, qualidade e variabilidade dos alimentos ingeridos pelos alunos do género Masculino e os alunos do género Feminino.”

Esta hipótese veio a confirmar-se, uma vez que se verificaram algumas diferenças entre os alunos dos dois Géneros. Essas diferenças são:

- Os rapazes têm mais vezes refeições fora de casa
- As raparigas indicam frequentarem mais vezes o refeitório do que os rapazes
- Os rapazes são um pouco mais críticos relativamente à qualidade da comida no refeitório
- Excetuando os rapazes do 2º Ciclo os alunos de ambos os géneros têm o hábito de almoçarem mais vezes no bar
- As raparigas do 2º Ciclo aparentam ter mais preocupação no valor alimentar dos alimentos

- Comparativamente aos rapazes, e embora a diferença não seja muito acentuada, existe uma maior percentagem de raparigas que não bebe às refeições
- No geral, há mais raparigas a beber bebidas alcoólicas do que os rapazes. O que pode ir em sentido contrário ao estudo “Saúde e Estilos de Vida em Jovens Portugueses em Idade Escolar”, Matos, M.G., Simões, S. & Canha L., (1999) que indicam uma maior tendência dos rapazes em experimentar e beber regularmente bebidas alcoólicas quando comparado com as raparigas
- Os rapazes consomem mais sal
- Os rapazes têm mais hábitos de comer em restaurantes de “Fast Food”
- Comparativamente aos rapazes, existe uma menor percentagem de raparigas a ingerir sobremesa às refeições
- Excetuando os rapazes do 2º Ciclo (preferem fritos), a generalidade dos alunos prefere os alimentos grelhados
- As raparigas consomem mais ovos
- Os rapazes bebem mais leite e iogurtes
- Os rapazes consomem mais queijo
- As raparigas consomem mais legumes. Este indicador segue na mesma linha das conclusões do estudo “Saúde e Estilos de Vida em Jovens Portugueses em Idade Escolar”, Matos, M.G., Simões, S. & Canha L., (1999).

Hipótese 3

“Os alunos preocupam-se com a alimentação.”

Esta hipótese veio a confirmar-se. Os alunos demonstram ter intenções de se preocuparem com os hábitos alimentares, no entanto:

- Existe uma grande percentagem de alunos que refere preferir o bar ao refeitório (58% para 42%)
- Existe uma grande percentagem de alunos que refere escolher os alimentos pelo sabor e não pelo valor alimentar destes (60% para 40%)

- Existe uma considerável percentagem de alunos que refere não efetuar nenhum controlo do peso corporal (32% - nenhum controlo / 30% - controlo ocasional)
- Existem alguns alunos que referem consumir bebidas alcoólicas. (entre 2% e 5% - valores mais baixos das conclusões do estudo “Saúde e Estilos de Vida em Jovens Portugueses em Idade Escolar”, Matos, M.G., Simões, S. & Canha L., (1999) em que é referido que em jovens de 11 anos e 15 anos, respetivamente 52,9% e 89,7% já experimentaram bebidas alcoólicas; o mesmo sucede em relação ao seu consumo regular, no qual em jovens alunos em idade escolar, cerca de 52% dos rapazes e 45% das raparigas, consomem bebidas alcoólicas numa base regular-semanal)
- Existe uma grande percentagem de alunos que refere ingerir sal (pelo menos 73%)
- Existe uma grande percentagem de alunos que refere ingerir doces com alguma frequência (pelo menos 95% - valores mais altos que os apresentados no estudo “Saúde e Estilos de Vida em Jovens Portugueses em Idade Escolar”, Matos, M.G., Simões, S. & Canha L., (1999), no qual 62,7% consomem uma vez por dia ou mais e 20,7% uma vez por semana)
- Existe uma considerável percentagem de alunos que refere frequentar com alguma frequência restaurantes de “Fast Food” (pelo menos 86%)

Hipótese 4

“Os alunos realizam por dia um número adequado de refeições.”

Esta hipótese veio a confirmar-se, uma vez que:

- Tendo em atenção as refeições mais importantes, a grande maioria dos alunos refere possuírem nos seus hábitos alimentares o Pequeno-almoço, o Almoço e o Jantar (P.Almoço- 81% Almoço – 95% Jantar – 94%)
- A maior parte dos alunos tem maior número de refeições em casa (apenas 8% não tem nenhuma refeição em casa)
- A maior parte dos alunos refere ter reforço parental, relativamente aos seus hábitos alimentares (cerca de 89%)

- A maior parte dos alunos refere que as refeições ao fim de semana serão idênticas às do meio da semana (apenas 7% refere que nunca são iguais e 14% que só são raramente)

5. Sugestões e Propostas de Intervenção

A Escola EB 2,3 Professor Agostinho da Silva, oferece aos seus alunos dois serviços distintos: O Bar e o Refeitório. Como são duas realidades diferentes, logo a sua forma de gestão e organização tem de diferir.

No que diz respeito ao **Bar**, este era da responsabilidade direta da escola, sendo o Controlo Alimentar semelhante aos bares e cafés do sector privado, existindo igualmente diretrizes da parte da DREL, que tinham logicamente de ser respeitadas.

Já relativamente ao **Refeitório**, este era gerido por uma empresa privada que ganhou essa concessão num Concurso Público, da responsabilidade da DREL.

O Controlo da qualidade da comida era feito por um nutricionista da DREL que averiguava semanalmente a qualidade dos nutrientes das refeições (poderia haver alguns pequenos ajustamentos na confeção dos alimentos, de forma a estes se adequarem às supostas preferências dos alunos, mas estes ajustamentos eram raros); O Controlo da quantidade da comida era feita ocasionalmente por um membro da Comissão Executiva Instaladora que verificava no local se as normas estavam ou não a ser cumpridas.

Como forma de melhorar a relação Escola - Alimentação, decidimos apresentar um conjunto de sugestões que a serem aplicadas, poderão contribuir para uma melhor consciencialização deste tema no meio escolar.

I. Pais / Família

Devido à importância que a família tem na consciencialização da importância da alimentação nos jovens, torna-se pertinente investir na divulgação da importância da alimentação no saudável desenvolvimento dos jovens. Para tal será importante aplicar as seguintes medidas:

- a) Distribuir panfletos alusivos à alimentação, no início do Ano Letivo- Panfletos que apresentem conselhos e estratégias para incutir nos seus educandos corretos hábitos alimentares;
- b) Divulgar junto dos Encarregados de Educação os resultados dos Inquéritos Alimentares efetuados no ano letivo anterior- Possibilita que os Encarregados de Educação tenham uma ideia global do tipo de alimentação (Hábitos e Oferta) característicos da escola;
- c) Realizar para os Encarregados de Educação, Ações de Formação com o Tema “Educar a Alimentação” – Permite em conjunto com o ponto a), apresentar conselhos e estratégias para incutir nos seus educandos corretos hábitos alimentares.

II. Intervenção Precoce

- a) Intervenção nos Jardins-Escola e Escolas do 1º Ciclo - Visto que os hábitos alimentares surgem em idades muito novas, seria interessante começar a intervir nos Jardins Infantis e Escolas Primárias do agrupamento (esta Escola é a Escola-Sede de um Agrupamento de Escolas);
- b) Definição de Objetivos - A Escola deverá procurar definir objetivos concretos, plurianuais de forma a traçar metas para estabelecer hábitos alimentares corretos, que os alunos deveriam atingir no final do Ensino Básico;
- c) Elaboração de Estratégias de Intervenção Pedagógica - Como se intervém em idades mais novas, é necessário encontrar Estratégias de Intervenção Pedagógica que se adequem a essas idades (Criar uma mascote; adaptar jogos pré - desportivos, etc.);

- d) Criar dinâmica interdisciplinar de intervenção, onde o Departamento de EF assume um papel de referência (ver à frente: **Clube Alimentar**).

III. Dinamização da População Escolar

- a) Realizar e divulgar atividades relacionadas com este Tema – Por ex. “O Mês da Alimentação” – mês destinado a atividades e apresentação de trabalhos, com grande colaboração da maior parte das disciplinas possível;
- b) Realizar visitas de estudo a fábricas ou empresas do ramo alimentar, ou a explorações agrícolas – Poderá estar (ou não) integrado no ponto anterior;
- c) Realizar Ações de Formação para toda a comunidade escolar, onde serão convidadas pessoas ou entidades peritas nessa matéria – Poderá estar integrado (ou não) no ponto a);
- d) Criar dinâmica interdisciplinar de intervenção, onde o Departamento de EF assume um papel de referência (ver à frente: **Clube Alimentar**).

IV. Desenvolvimento da EF na escola

- a. Formação aos professores sobre Nutrição e hábitos de alimentação saudável;
- b. Formação aos professores sobre a estratégias de desenvolvimento curricular (nomeadamente no que diz respeito à área de conhecimentos).

Ou seja, no fundo o que nós sugerimos é que todo este processo teria de passar por uma estrutura, que se organizasse à volta da Escola e da Família. A Escola teria a função de Coordenadora privilegiada, ao dinamizar e intervir na População Escolar, assim como assegurar a necessária Coordenação Interdisciplinar entre as várias disciplinas letivas.

Pelas suas características específicas, a disciplina de EF poderá desempenhar um papel fundamental nesta organização (Promoção da Saúde, de prática de AF, de bons hábitos de higiene, alimentares e desportivos).

Por sua vez a Família deveria complementar o trabalho iniciado na escola, ao efetuar o necessário reforço em casa, e colaborar diretamente com esta macroestrutura através da Associação de Pais.

Como medida mais ambiciosa, e que de certa forma poderá convergir todas as outras sugerimos a criação na escola de um **CLUBE ALIMENTAR**. Como forma de melhor apresentarmos estas sugestões elaborámos o seguinte esquema:



Figura nº5- Proposta para a criação de um Clube Alimentar na Escola em que o Grupo de Educação Física surge como elemento fundamental.

6. Conclusão e Reflexão Crítica

Um dos nossos objetivos definidos foi que este trabalho consistisse, não apenas uma “tarefa do grupo de estágio”, mas sim que fosse o início de algo concreto e que se tornasse numa mais-valia pedagógica para a escola.

Apesar de terem passado cerca de doze anos desde a elaboração deste estudo, a verdade é que o tema abordado ainda hoje se revela pertinente e atual.

O facto do número de crianças/jovens com maus hábitos alimentares estar a aumentar cada vez mais, é um dado extremamente preocupante, uma vez que estes tendem a perdurar no tempo até à idade adulta, com um prejuízo evidente refletido na saúde e bem-estar do cidadão.

A Educação Alimentar reveste-se então de uma importância fundamental no contexto escolar. Particularmente no contexto da disciplina de EF e de acordo com o Programa Curricular de EF (Ministério da Educação – Direção Geral da Educação, 2001), os conceitos inerentes associados à alimentação saudável devem ser abordados na área dos conhecimentos numa lógica de contribuir para o atingir da finalidade de EF na procura do bem-estar e saúde.

Complementarmente este tema é de importância transversal escola-família-contexto social.

Procurámos ter essa preocupação na elaboração deste trabalho, mas é certo que surgiram algumas dificuldades na sua concretização. Uma das mais evidentes, é que inicialmente pretendíamos também correlacionar os dados recolhidos com o nível sócio-económico dos alunos, mas como é óbvio não nos foi permitido obter a recolha desses dados.

Uma das nossas sugestões implícitas seria abranger toda a escola numa abordagem estratégica a esta temática. Temos consciência de que poderíamos ter tido um impacto mais relevante, se tivéssemos apresentado uma maior proatividade e diligência na promoção deste questionário e na apresentação das suas conclusões, junto não só dos alunos e encarregados de educação, mas também da direção da escola.

A proposta de um Clube Alimentar na Escola, em que a EF teria um papel fundamental na congregação de esforços multidisciplinares (com outros departamentos) e apelando à participação ativa da Associação de Pais/Encarregados de Educação, foi muito bem recebida pelos nossos colegas de EF e inclusive alunos.

No entanto, poderíamos e deveríamos ter sido ainda mais ambiciosos e indicar de forma clara a necessidade do tema “Alimentação” entrar de forma concreta no Plano Anual de Atividades da Escola. Por outras palavras, poderíamos ter sugerido a necessidade urgente de criar o “Clube Alimentar” e de que as atividades provenientes deste passassem igualmente a integrar o Plano Anual de Atividades.

Outra sugestão possível (e que está diretamente relacionada com a anterior) seria o estabelecimento de um período pré-definido para a elaboração deste tipo de questionários (anualmente; 2 em 2 anos ...).

Finalmente uma situação que não foi abordada no estudo, mas que seria potenciada pela criação do Clube Alimentar, seria a elaboração de uma análise à oferta alimentar da escola, com inquéritos igualmente periódicos à comunidade escolar (professores/educadores e alunos) acerca do refeitório e bar (questionários anónimos que permitissem aferir e justificar as escolhas alimentares dos alunos). Esses dados poderiam depois ser disponibilizados à direção da escola e à empresa contratada para elaborar as ementas e confeccionar as refeições no refeitório.

Apesar de terem passado treze anos, este é um tema atual e seria interessante voltar à EPAS e verificar como a mesma tem intervindo nesta temática ao longo dos diferentes anos letivos até ao momento.

Apesar de um trabalho muito extenso, foi um estudo que foi gratificante elaborar, não só pelo desafio e pertinência do mesmo, mas também pelo sentimento de que estaríamos a elaborar um documento que seria útil para a escola, mas especialmente para melhorar a saúde e o bem-estar dos seus alunos.

O objetivo final será, potenciar o investimento em estratégias claras de “Educação Alimentar” em meio escolar em geral e particularmente na disciplina de EF (Área dos Conhecimentos), de forma a permitir a aquisição de hábitos

alimentares corretos e estilo de vida ativa e saudável para toda a vida e que na sua essência sejam transferíveis de geração em geração.

Este trabalho só faz sentido, se houver uma continuidade ao longo dos próximos anos. Esta continuidade poderá ser feita utilizando várias estratégias que permitam aos professores tomarem decisões pedagógicas no seu Projeto de Escola que potenciem a área dos conhecimentos do Programa Curricular de EF (Ministério da Educação – Direção Geral da Educação, 2001).

O papel do Projeto de Escola e do Grupo de EF (nível meso) assim como do professor de EF com a sua turma (nível micro) são fundamentais para o fomento de uma consciência e autonomia dos jovens que promova a aquisição de estilos de vida saudáveis, onde se inserem a prática regular de AF e uma alimentação saudável.

Considerando as três grande áreas de extensão da EF (Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos), a temática da Nutrição e dos Hábitos Alimentares Saudáveis poderia enquadrar-se na Área dos Conhecimentos, ao estar mais diretamente relacionada com o desenvolvimento e manutenção da condição física e dessa forma permitir o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno, promover o gosto pela AF e a compreensão desta como fator de Saúde, promover a formação de hábitos e conhecimentos relacionados com a interpretação e participação nas AF e assim melhorar a qualidade de vida, saúde e bem-estar dos alunos. Por outras palavras, justificar-se-ia porventura conteúdos programáticos a serem lecionados nesta área que tivessem relação direta com a Nutrição e Hábitos Alimentares Saudáveis.

Como vimos ao longo deste trabalho, hábitos alimentares corretos, aliados à prática regular de AF contribuem para uma melhor Promoção da Saúde nos jovens adolescentes, e assim para uma melhor consciencialização e autonomia e conseqüentemente *transfer* destes hábitos para a sua vida adulta futura.

Consideramos que os objetivos propostos para este estudo, foram alcançados. Apesar de não se verificar a presença de nenhum encarregado de Educação, a assistência foi composta essencialmente por parte dos alunos que preencheram o questionário, mostrando curiosidade pelos resultados.

Os pais têm cada vez mais um papel preponderante na formação dos hábitos alimentares dos seus filhos. Deste modo, se uma criança for habituada desde cedo a cumprir certas regras, o seu crescimento será realizado de uma forma saudável. No entanto, deve-se referir a importância do desenvolvimento da auto estima e bem-estar da criança como base para proceder a futuras aprendizagens de importância relevante, não só na alimentação, como em todos os aspetos psicológicos e motores.

Resumindo, podemos considerar os hábitos alimentares dos alunos da EB 2,3 Professor Agostinho da Silva, de acordo com a literatura consultada e com as conclusões obtidas no inquérito efetuado, dentro dos valores nacionais, mas apresentando sinais preocupante para o futuro próximo. Existe ainda um longo caminho a percorrer, no sentido de se atingir todas as recomendações para uma alimentação saudável.

Bibliografia

Abreu, J. (2010) - “Obesidade Infantil: abordagem em contexto familiar” — Funchal: Universidade do Porto – Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação. Retirado de,
https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/54610/3/136640_1002TCD02.pdf

Administração Regional de Saúde do Algarve – Departamento de Saúde Pública (2009) - “Comer ao longo do dia”. Retirado de, http://www.arsalgarve.min-saude.pt/wp-content/uploads/2016/12/Como_comer_ao_longo_do_dia.pdf

American Dietetic Association (2006). “Position of The American Dietetic Association: Local Support for Nutrition Integrity in Schools.” In: Journal of the American Dietetic Association. Retirado de, [http://jandonline.org/article/S0002-8223\(05\)01919-X/pdf](http://jandonline.org/article/S0002-8223(05)01919-X/pdf)

Benvindo, V. (2013) - “Relatórios sobre o Estudo Realizado na Área 2 do ano de Estágio – Comportamentos e Hábitos de Vida Saudáveis na Escola Básica Integrada Rainha Dona Leonor de Lencastre no ano letivo 2008-2009” – (Dissertação Elaborada com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário). Universidade de Lisboa – Faculdade de Motricidade Humana.

Comissão da Educação Alimentar – Conselho Nacional de Alimentação e Nutrição (CNAN), (1997) - “Recomendações para a Educação Alimentar da População Portuguesa”.

Direção-Geral de Saúde (2005) “Programa Nacional de Combate à Obesidade”. Lisboa: MS, (pp. 4).
Retirado de,

<http://1nj5ms2lli5hdggbe3mm7ms5.wpengine.netdna-cdn.com/files/2015/08/Programa-Nacional-de-Combate-%C3%A0-Obesidade.pdf>

Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Ministério da Saúde-Direção Geral da Saúde & Instituto do Consumidor – 2017 - “A Nova Roda dos Alimentos...um guia para a escolha alimentar diária!”. Retirado de, <https://www.dgs.pt/promocao-da-saude/educacao-para-a-saude/areas-de-intervencao/alimentacao.aspx>

Fontes, R. (2007) - “Promoção de Estilos de Vida Saudáveis nas Crianças e Adolescentes – Estudo do impacto de um projeto de intervenção” – (Dissertação de Mestrado em Ciências de Enfermagem), Universidade do Porto – Instituto de Ciências Biomédicas de Abel Salazar, Portugal.

Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto & Instituto do Consumidor (2004). “Guia Os Alimentos na Roda”. Lisboa: IC. Retirado de, http://www.iasaude.pt/attachments/article/1544/guia_alimentos_na_roda.pdf

Matos, M. G. & Equipa do Projeto Aventura Social e Saúde (2003) - “Aventura social e saúde – A saúde dos adolescentes portugueses (Quatro anos depois)”. Lisboa: Edições FMH.

Matos, M., Simões, C., Tomé, G., Camacho, I., Ferreira, M., Ramiro, L., Reis, M., Gaspar, T., Veloso, S., Loureiro, N., Borges, A., Diniz, J. & Equipa do Aventura Social (2010) - “Aventura social e saúde – A saúde dos adolescentes portugueses. Relatório do Estudo HBSC 2010. Lisboa: Centro de Malária e Outras Doenças Tropicais/IHMT/UNL. FMH/Universidade de Lisboa.

Matos, T. (2017) – “Associação entre aptidão física e conhecimentos nutricionais em adolescentes de ambos os sexos” – (Dissertação apresentada com vista à

obtenção do 2º Ciclo em Atividade Física e Saúde). Universidade do Porto – Faculdade de Desporto.

Ministério de Educação e Ciência, Direção Geral da Educação, Direção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular, Núcleo de Educação para a Saúde & Direção Geral da Saúde – Ministério da Saúde (2006) “Educação Alimentar em meio escolar. Referencial para uma Oferta Alimentar Saudável”. Lisboa: MEC, DGIDC, NES, DGS. Retirado de,

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esaude/educacao_alimentar_em_meio_escolar.pdf

Ministério da Educação, Direção Geral da Educação & Bom L. et al (2001). “Programa Curricular de Educação Física do 3º Ciclo do Ensino Básico (reajustamento)”. ME/DGE. Retirado de,

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/ficheiros/eb_ef_programa_3c.pdf

Ministério da Educação & Direção Geral de Formação Vocacional (2005) – “Programa. Componente de Formação Sociocultural. Disciplina de Educação Física”. ME/DGFV. Retirado de,

http://www.catalogo.angep.gov.pt/programascp/CP_FSC_Educacao_Fisica.pdf

Ministério da Saúde – Direção Geral da Saúde (2015) “A Saúde dos Portugueses. Perspectiva 2015”. MS/DGS. Retirado de,

<https://alimentacaosaudavelesustentavel.abae.pt/wp-content/uploads/2015/12/i021579.pdf>

Organização Mundial da Saúde (1986) – “Ottawa Charter for Health Promotion – An International Conference on Health Promotion. The Move Toward a New Public Health”- Ottawa, Canada. Retirado de,

http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0004/129532/Ottawa_Charter.pdf?ua=1

Organização Mundial da Saúde (2000). “Obesity: preventing and managing the global epidemic”. 2001/03/10 ed. Vol.894. Geneva. Retirado de, http://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_894/en/

Organização Mundial da Saúde (2006). “A Framework to Monitor and Evaluate the Implementation of the World Health Organization Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health”. Retirado de, <http://www.who.int/dietphysicalactivity/Indicators%20English.pdf>

Peres, E. (1994). “Saber comer para melhor viver”. Caminho. Lisboa.

Wildman R., Medeiros, D. (1999) - “Advanced Human Nutrition”.

Rodrigues, A. (1997) - “Valores e representações corporais em culturas juvenis escolares” - (Dissertação com vista à obtenção do grau Mestre em Ciências da Educação na especialidade de Metodologia da Educação Física). Universidade de Lisboa – Faculdade de Motricidade Humana.

Sardinha, L.B., Matos, M.G. & Loureiro, I. (1999) “Promoção da Saúde. Modelos e Práticas de Intervenção nos âmbitos da Atividade Física, Nutrição e Tabagismo” – Universidade de Lisboa – Faculdade de Motricidade Humana, (pp. 59-81; 163-180; 218-239).

Serrador, J. (2007) - “Comportamentos de saúde e estilos de vida dos adolescentes em idade escolar: atividade física, tempos livres, hábitos alimentares” - (Dissertação com vista à obtenção do grau Mestre em Ciências da Educação na especialidade de Metodologia da Educação Física). Universidade de Lisboa – Faculdade de Motricidade Humana.

Stewart-Brown, S. (2006) “What is the Evidence on School Health Promotion in Improving Health or Preventing Disease and Specially, What is the Effectiveness of Health Promoting Schools Approach?”. Copenhagen, World Health

Organization Regional Office for Europe (Health Evidence Network report).

Retirado de,

http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0007/74653/E88185.pdf

UE (2006). Parecer do Comité Económico e Social Europeu sobre “A Obesidade na Europa. Papel e responsabilidade dos parceiros da sociedade civil”. Jornal Oficial da União Europeia. Retirado de, <http://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/PDF/?uri=CELEX:52005IE1070&from=PT>